**情緒與壓力的化解方法**

**透過身體動能釋放「身心不一致」**

人們常花很多力氣在控制和排斥拒絕我們的「錯誤」經驗，只剩下少數的有價值資源讓我們持續任何經驗，於是又花費了許多的心力、精力來維護這到防衛牆，抵抗這不能接受的身體，那裡面住滿了羞恥感，禁止我們感覺。因此，我們和真實感覺接觸的介面越來越小，與真實感受世界的身體越行越遠。為了掌控身體不要實感，我們想盡各種辦法逃走、酗酒或吸毒，千方百計地麻醉身體感官，把自己弄得心力交瘁，只為了逃離真實。在麻木的世界裡，不必感受真實經驗帶來的痛苦，也不必打開監視系統。

**一、身心不一致**

身心不一致（desynchronization）[[1]](#footnote-1)，意味著步伐脫序、走出時間之外、和社會脫節。上癮發生了，就形成身心分離、裡外不一，內在世界不太平，這種不和諧逐漸會顯現到外面，和自己的關係不好，和別人的關係也不會太好。當我們無法誠實地傾聽自己的內在世界，當然也無法感受外在世界真正發生的事。我們和真實感受長期隔離，為的是繼續自我憎恨，或把別人都當仇人，想先下手為強，免得被別人搶得先機。

我們的身體被用來保護這種身心不一致的功能，會抬頭挺胸，希望別人看的起我們，以為身體語言可以表達自我，卻忘記了這些訊息不是來自身體的外在，而是發自內心，身體一直是傳達容器，製造一個身體假象來和世界對話，埋葬了身體之下的靈魂而不自知。身心不一致螺旋梯般的順序和因果關係（如附圖）：先是有不可忍受的極快樂和極痛苦經驗，然後掌控排斥這些極致經驗，自動修正身體反應，讓它成為可被社會規範和家規接受的格式；接著，這種排斥讓身心分離，身體拒絕感受真實的世界，自身和真實是兩條平行線，面具越帶越厚，我們和自己及他人的關係變得虛假且疏離，行為變得不恰當。惡性循環就此展開。

身心不一致

排斥

掌控

不可忍受的經驗

不可忍受的經驗

**二、透過身體動能進行更新的歷程**

**(一)觀察身體動作與符號下的感情**

通常一開始，可將焦點放在身體的觀察上，由身體的線索了解自身的特質，存在於空間中的身體與肢體動作無聲的告訴我們它的心情，「身」是活在感官知覺中的，身體的樣貌與生活分不開，一旦藉著感官自身像自己開放時，身體的重要性即顯現。我們觀看一幅畫時由它的線條、色彩和結構，會產生多種變化的情感，也蘊藏了內心對作品的感受；同樣地觀看身體時也從身體的表露帶來一些訊息。

此外，動作會引發某種特定的情緒，如將身體伸展會有一種無限延伸的感覺，身體以彎曲溫柔的方式向四周的空間延展時，又像爬藤般的蔓延，快速有節奏感的移動感覺活潑；踢、打、擊等有力量強動作，感受生命力的旺盛：曲張、放鬆、焦慮、緊張。大多數的人們隨著年齡增長對身體的感受逐漸遲頓，不是那麼敏銳，因此身體動能的體會，反而喚醒我們對身體進行探索，接觸內的情緒與內在感覺。

**(二)內在情感的觸動**

從暖身開始，動作是節節相扣，我們往往能從動作的表達中感受自身的內在狀況，並隱約有一些蛛絲馬跡可循，在動作探索的過程中，較常引發的觸動大多為經驗到不同面目的自己，發現自己以為的我與身體出現的我無法整合，或是在動作聯想到過去的經驗，啟動了回憶。

各種狀態所引發的心靈觸動，就得恰當地拿捏分寸；輕微地碰觸或者深刻地碰觸，程度上是有所不同的。通常下列幾種情形，可會停留在輕微的碰觸階段：

1. 只求表達語意由發抒一下情緒，並不希望開放自己的感覺，也不渴望團體中的成員了解自己內心的感受。
2. 動作的經驗讓自身覺察到了，但心理上仍未準備好面對。
3. 團體的成熟度不夠，即在當下，自身是開放的，願意剖析自己，但仍需採取保守態度。

只有在人、時、地各方面都具備的情形下，通常自身已準備好，內在心靈事件已有一段時日，隱藏壓抑到了飽和的狀態，需要釋放或友人幫忙，而且在對夥伴與團體也夠信任之下，我們就讓內在的情感自由地流露。但心靈深處的感情爆發是不可預測的，這時便開始準備進行介入的過程。

**(三)創造性介入、轉化**

身體介入時也就是無形中給自身一種支持，這支持以語言描述的話即是一種誠摯的邀請：「你不孤單，不要害怕，我們一起走一段路，不管怎樣我都支持你。」

這時刻的「我」，身體與腦袋最為忙碌，因為真的不知道會發生什麼事件？也不知道夥伴們的心中在想什麼？又要考慮與觀察自身心理、身體狀態在哪裡？也不知道自己是否可以接受一個事件再次出現？到底開放的哪個程度？其次是「我」能不能對身體的開展做妥善的處理？

參與者腦袋中所有的問題與思索，只等每一次的身體有了行動，就知道該怎麼做了。因為身體行動為自身製造了一些可能的動向，也能引發從自身的經歷中另行製造其他的動向，就像開了一扇門般有了方向。

介入過程裡，引導與檢視自身是如何感受自己的情緒，體驗自己身體行動的意義，覺察所浮現的內在潛藏資料，這一些是展開身體動能時進退的依據。介入也是一種再塑，因此，當內在心靈與肢體衝突的部分一再被碰觸，逼得自己非得面對真實的情形時，會出現抗拒與防衛的現象，使得參與者與自身之間的關係出現了複雜緊張，許多時候就僵在那兒。甚至於好長的時間都現在原地，或以拒絕再開展作為抗拒，這時只有誠懇的和自身溝通，讓當下的信任不斷增加，才有助於彼此踏出新的步伐。

**(四)經驗整理**

隨著對自我肢體表達的了解和體驗的加深，自身能了解自己從肢體而來的經驗，並整理自己的感覺。體驗自己和周遭人事物的關聯是件重要的事，整理能讓意義顯現出來，並形成一個人的經驗作品。

1. 有時,上癮也是一種身心不一致, 上癮雖不像吸毒，會對身體帶來嚴重傷害，但影響是類似的，他會接手掌控身體的任務，乍看之下，神經系統可以因此稍事休息，不必那麼緊繃，我們則誤以為有了倚恃。上癮猶如在自我牢獄裡放個超大電視，在我們入獄服那名之為我憎恨的徒刑時，反將我們的注意力轉移到娛樂節目上。在上癮症螺旋梯，我們稱之為身心不一致（desynchronization）。 [↑](#footnote-ref-1)